

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



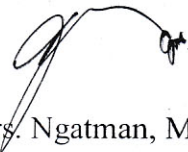
Oleh:
Lalu Abd. Kadir
13601241034

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “**Tingkat Keterampilan Dasar Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 4 Yogyakarta**” yang disusun oleh Lalu Abd. Kadir, NIM 13601241034 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 20 Maret 2017
Pembimbing,



Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Tingkat Keterampilan Dasar Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 4 Yogyakarta”** benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tandatangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 20 Maret 2017
Yang Menyatakan,



Lalu Abd. Kadir
NIM. 13601241034

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**Tingkat Keterampilan Dasar Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 4 Yogyakarta**” yang disusun oleh Lalu Abd. Kadir, NIM 13601241034 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 5 Juni 2017 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Drs. Ngatman, M.Pd.	Ketua Penguji		10-7-2017
Sri Mawarti, M.Pd.	Sekretaris Penguji		10/7/2017
Tri Ani Hastuti, M.Pd.	Penguji I (Utama)		7/2017

Yogyakarta, Juli 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 7

MOTTO

“Kamu bisa jika kamu berpikir kamu bisa”

(Norman Vincent Peale)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari semua urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

(Q.S. Al-Insyiroh: 6-8)

“Jika kamu menemukan kesulitan dalam hidup, ingat dan tanamkan dalam diri anda bahwa badai pasti berlalu”

(Norman Vincent Peale)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya saya untuk:

1. Ibuku Hj.Baiq Ridwah dan Ayahku H. Lalu Zaenul Hamdi yang tersayang, tercinta, dan terbaik yang luar biasa dalam memberikan nasehat dan masukan, tidak kenal lelah dalam memberikan dukungan kepada saya, memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai sehingga saya tumbuh menjadi dewasa seperti ini.
2. Kakak-kakakku tercinta dan tersayang Baiq Eka Kurnia Hadiyati dan Lalu Fadlurrahman yang tak henti-hentinya selalu memberikan dukungan serta memberikan masukan-masukan tentang pentingnya hidup dan keluarga.
3. Adik-adikku Baiq Nurul Hadawiyah dan Lalu M. Syarifuddin yang pintar terima kasih telah mendo'akan dengan tulus dan ikhlas.
4. Keponakanku Adib Rahman dan Alib Rahim yang InsyaAllah Sholeh, ganteng dan pintar.

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA

**Oleh
Lalu Abd. Kadir
13601241034**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi kondisi fisik, mental, taktik dan teknik dasar yang dimiliki oleh peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta belum diketahui secara rinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta.

Desain penelitian ini yaitu penelitian deksriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen Tes Keterampilan Bermain Bola Basket dari Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Yogyakarta, dengan validitas sebesar 0,804 dan reliabilitas sebesar 0,893 sedangkan pengumpulan data yaitu menggunakan tes dan pengukuran *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dari Teknik Analisis Data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta terdapat 8 siswa (67%) kategori baik sekali, 4 siswa (33%) kategori baik, 0 siswa (0,0%) kategori cukup, 0 siswa (0,0%) kategori sedang, 0 siswa (0,0%) kategori kurang, 0 siswa (0,0%) kategori kurang sekali, 0 siswa (0,0%) kategori jelek. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta sebagian besar dalam kategori “Baik Sekali” yaitu 8 siswa (67%).

Kata Kunci : keterampilan dasar bermain bola basket

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat keterampilan dasar bola basket putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta”. Dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga (POR), yang merangkap sebagai ketua program studi PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Drs. Ngatman, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd. Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan nasehat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Guru dan Siswa SMA Negeri 4 Yogyakarta.
9. Teman-teman PJKR kelas A 2013 terima kasih atas kebersamaannya.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini tetap terselesaikan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan pada masa yang akan datang. Diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, 20 Maret 2017
Penulis,



Lalu Abd. Kadir
NIM. 13601241034

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMANSAMPUL.....	i
LEMBARPERSETUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Keterampilan.....	8
2. Hakikat Permainan Bola Basket.....	9
3. Hakikat Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	11
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar Gerak.....	18
5. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket.....	21
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).....	23
7. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 4 Yogyakarta.....	27
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Lokasi penelitian.....	32
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Instrumen Penelitian.....	33
2. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	38
1. Hasil Tes Memantulkan Bola ke Tembok (<i>Passing</i>).....	38
2. Hasil Tes Menggiring Bola (<i>Dribble</i>).....	39
3. Hasil Tes menembak Bola ke Ring (<i>Shooting</i>).....	40
4. Hasil Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket.....	41
B. Pembahasan.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Implikasi.....	45
C. Keterbatasan Penelitian.....	46
D. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA.....	48
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	50
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Penilaian <i>Passing, Dribble, Shooting</i>	37
Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan Bermain Bola Basket.....	37
Tabel 3. Distribusi Tingkat Keterampilan <i>Passing</i>	38
Tabel 4. Distribusi Tingkat Keterampilan <i>Dribble</i>	39
Tabel 5. Distribusi Tingkat Keterampilan <i>Shooting</i>	40
Tabel 6. Distribusi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lemparan Tolakan Dada Bola Basket.....	13
Gambar 2. Lemparan Pantulan Bola Basket.....	14
Gambar 3. Lemparan Atas Kepala Bola Basket.....	15
Gambar 4. Menggiring Bola.....	16
Gambar 5. Instrumen Memantulkan Bola ke Tembok.....	33
Gambar 6. Instrumen Menggiring Bola.....	34
Gambar 7. <i>Shooting Under Ring</i>	34
Gambar 8. Histogram Hasil Tes Keterampilan <i>Passing</i>	39
Gambar 9. Histogram Hasil Tes Keterampilan <i>Dribble</i>	40
Gambar 10. Histogram Hasil Tes Keterampilan <i>Shooting</i>	41
Gambar 11. Histogram Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	51
Lampiran 2. Transkrip Wawancara.....	55
Lampiran 3. Data Hasil Tes.....	56
Lampiran 4. Data T-Score.....	57
Lampiran 5. Tabel T-Score.....	58
Lampiran 5. Dokumentasi Pelaksanaan penelitian.....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola basket adalah permainan yang sudah lama populer di Indonesia terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Kepopuleran permainan bola basket juga dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan bola basket yang digelar dari tingkat daerah sampai internasional. Permainan ini sangat menarik dan menyenangkan untuk dimainkan walaupun hanya sekedar bertujuan untuk rekreasi maupun yang bersifat prestasi.

Keterampilan bola basket adalah penguasaan teknik-teknik yang bermanfaat dalam permainan bola basket yang dapat menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan seseorang untuk mencapai tujuan secara efektif dalam permainan bola basket. Keterampilan dasar bermain bola basket terdiri dari beberapa teknik yang harus dikuasai seorang individu dalam permainan ini, menurut Sukma Aji (2016: 56) teknik dasar bola basket terdiri dari teknik *dribbling*, *passing*, *pivot*, *shooting*, dan *rebound*.

Permainan bola basket menjadi salah satu materi yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Secara umum, peserta didik memiliki tingkat keterampilan yang berbeda-beda dalam melakukan aktifitas jasmani dalam hal ini adalah permainan bola basket.

Permainan bola basket menjadi salah satu permainan yang populer di kalangan SMA, tetapi karena teknik dasarnya yang kompleks dan peraturannya yang sedikit susah untuk dipahami membuat siswa banyak yang

mengikuti pembelajaran di luar jam pelajaran atau ekstrakurikuler sebagai wadah untuk menambah wawasan dan keterampilan mereka mengenai permainan bola basket.

Penguasaan suatu keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seorang mengembangkan seperangkat respon ke dalam suatu pola gerak terkoordinasi (Rusli Lutan, 1988: 95). Jadi jika peserta didik dapat melakukan gerakan terkoordinasi, terorganisir, dan terpadu maka peserta didik sudah mampu melakukan keterampilan gerak dasar dalam bermain bola basket.

Ekstrakurikuler menurut Wiyani (2013:108) yang dikutip oleh Noor Yanti, Rabiatul Adawiyah, Harpani Matnuh (2016: 965) dalam jurnalnya menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki kegiatan yang sifatnya ekstrakurikuler baik di bidang olahraga maupun non olahraga. Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa yang memiliki bakat dan minat diberbagai bidang salah satunya pada bidang olahraga permainan bola basket. Untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta dilakukan dengan

memberikan berbagai latihan teknik dasar, latihan taktik menyerang (*offense*) maupun bertahan (*deffense*), latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran siswa serta melatih mental siswa sehingga peserta ekstrakurikuler bola basket mampu mengaplikasikan materi ke dalam permainan bola basket.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih dan salah satu peserta ekstrakurikuler, dapat diuraikan tentang keadaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta antara lain yaitu: Ekstrakurikuler bola basket dibagi menjadi tim basket putra dan tim basket putri dimana kegiatan ekstrakurikuler tersebut dilaksanakan di hari yang sama karena SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki 2 lapangan basket. SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki dua pelatih yang diambil dari luar sekolah. Jika mendekati kompetisi, pelatih biasanya menambah waktu latihan di hari lain untuk mematangkan persiapan menjelang kompetisi.

Keterampilan peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Yogyakarta bisa dikatakan cukup baik mengingat beberapa atlet basket dari SMA Negeri 4 Yogyakarta dipanggil mewakili wilayah masing-masing untuk mengikuti *event* POPWIL (Pekan Olahraga Pelajar Wilayah) dimana POPWIL sendiri bisa dikatakan kompetisi yang sangat diinginkan oleh banyak pelajar. Dua tahun terakhir dari 2014-2016 prestasi yang diraih oleh peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta mengalami penurunan, prestasi yang diperoleh pada tahun 2014 yaitu juara 1 DBL, juara 1 UKDW Cup, juara 3 Karang Anyar Cup. Pada tahun 2015 yaitu juara 1 CBL, juara 1 Farmasi Cup, juara 2 DBL, juara 1 Gadjah Mada Econolympic. Sedangkan pada tahun 2016 mengalami penurunan yaitu juara 2 Taruna

Nusantara Cup, juara 2 UKDW Cup serta gagal sampai partai puncak pada kompetisi DBL dimana pada tahun sebelumnya selalu berhasil.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara peneliti di SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan pelatih bola basket putra diperoleh informasi antara lain: Penguasaan teknik peserta ekstrakurikuler sebagian besar merata, namun berdasarkan statistik pertandingan menunjukkan bahwa beberapa kali kehilangan kesempatan mencetak poin disebabkan karena kesalahan *dribble* dan *passing* serta *shooting* yang kurang akurat. Faktor penguasaan taktik, beberapa peserta ekstrakurikuler sering melanggar dan tidak melaksanakan instruksi yang diberikan pelatih sehingga sering mengalami kekalahan. Faktor kondisi fisik, sebagian peserta ekstrakurikuler memiliki kondisi fisik kurang baik disebabkan karena kurang memiliki disiplin waktu yang tinggi, hal ini bisa dilihat saat datang latihan banyak yang terlambat. Faktor kondisi mental, kondisi mental peserta ekstrakurikuler kurang baik antara lain disebabkan minimnya dana untuk melakukan *try out* sehingga sering mengalami kegagalan di partai puncak pada tahun 2016. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan, sehingga tidak cukup jika hanya menguasai satu faktor saja tetapi dengan menguasai faktor-faktor yang lain akan mempermudah atlet untuk meraih hasil yang lebih maksimal.

Maka dari itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk melihat tingkat keterampilan dasar bermain bola basket putra peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta melalui penelitian ini. Dengan demikian dapat dilihat akar permasalahan mengapa tim basket putra peserta

ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta mengalami penurunan prestasi.

Berdasarkan uraian latar belakang dan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 4 Yogyakarta yang diharapkan dapat meraih hasil lebih baik pada tahun berikutnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Prestasi ekstrakurikuler bola basket mengalami penurunan selama dua tahun terakhir yaitu pada tahun 2015-2016.
2. Beberapa peserta ekstrakurikuler bola basket kadang melakukan kesalahan sehingga menyebabkan kehilangan kesempatan mencetak poin.
3. Beberapa peserta ekstrakurikuler bola basket kurang disiplin saat menjalani latihan kondisi fisik.
4. Tingkat keterampilan dasar bola basket putra peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta belum diukur.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas terdapat beberapa masalah yang muncul, oleh karena itu agar penelitian ini dapat lebih spesifikasi dan fokus, serta dengan mempertimbangkan keterbatasan peneliti, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat keterampilan

bermain bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Seberapa besar tingkat keterampilan dasar bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan hasil yang diperoleh dapat memberikan pengetahuan atau wawasan. Adapun manfaat secara teoritis dan praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi para mahasiswa untuk menyusun karya ilmiah dalam bidang olahraga bola basket khususnya pada keterampilan dasar bermain bola basket.
- b. Memberikan informasi mengenai tingkat keterampilan dasar bola basket putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat dijadikan pedoman bagi sekolah pada pembinaan pemain bola basket khususnya pemain bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta.
- b. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai acuan untuk menyusun program latihan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan

Banyak kegiatan yang kita lakukan membutuhkan suatu keterampilan khusus. Suatu keterampilan dapat diperoleh seseorang dengan berlatih secara rutin dan berkesinambungan agar pola gerak yang dilakukan dapat terkoordinasi dengan baik. Dalam kehidupan sehari-hari dapat dikatakan bahwa berjalan, melompat, berlari, bermain alat musik, dan berkendara adalah suatu keterampilan.

Penguasaan suatu keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respon kedalam suatu pola gerak terkoordinasi, terorganisasi, dan terpadu (Rusli Lutan, 1998: 95). Jika seseorang dapat melakukan pola gerakan yang terkoordinasi, terorganisasi, dan terpadu maka seseorang tersebut dapat dikatakan memiliki tingkat keterampilan yang baik pada suatu pola gerak tertentu.

Keterampilan dalam suatu olahraga tertentu tidak bisa didapatkan dengan mudah. Perlu dilakukan latihan secara terus menerus agar seseorang dapat menguasai pola gerak olahraga tertentu yang terkoordinasi, terorganisasi, dan terpadu. Selain itu, hasil yang diperoleh dalam melakukan keterampilan olahraga harus maksimal dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimal. Menurut Schmidt yang dikutip oleh Among Ma'mun dan Yudha (2000: 61) keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil

akhir dengan kepastian maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum.

Berdasarkan kajian diatas maka diperoleh kesimpulan bahwa keterampilan adalah suatu pola gerak terkoordinasi, terorganisasi, dan terpadu yang dilakukan dengan tujuan tertentu untuk mendapatkan hasil yang maksimal dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimal.

2. Hakikat Permainan Bola Basket

Menurut Tri Ani Hastuti (2011: 137) dalam jurnalnya mengemukakan bahwa permainan bola basket merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua tangan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:9) permainan bola basket dimainkan di lapangan yang datar dan keras bisa beralaskan tanah yang keras, lantai papan atau semen. Dalam permainan bolabasket lapangan yang digunakan berbentuk persegi dengan ukuran panjang 28 meter dan lebarnya 15 meter. Bola yang di gunakan dalam permainan bola basket berukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan 567-650 gram) biasanya digunakan untuk pertandingan bola basket putra sedangkan bola ukuran 6 (keliling 724-737 mm dan berat 510-567 gram) biasanya digunakan untuk pertandingan bola basket putri.

Menurut Machfud Irsyada (2000: 14) yang dikutip oleh Tri Ani Hastuti (2011: 137) dalam jurnalnya mengemukakan bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang *sportif* sesuai dengan dengan aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau

mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang. Permainan bola basket adalah permainan tim sehingga sangat besar kemungkinan terjadi kontak fisik yang dapat menimbulkan perilaku yang tidak *fair* sehingga untuk menghindari hal tersebut hendaknya bagi para pemain mengetahui dan mengerti tentang peraturan permainan bola basket yang ditetapkan oleh FIBA dan PERBASI.

Menurut FIBA (2012: 1-4), ring basket setinggi 3,05 meter, daerah tembakan untuk mencetak tiga angka adalah sebuah busur dengan jari-jari 6,75 meter yang diukur dari titik di lantai tepat di bawah titik tengah keranjang lawan. Lapangan permainan dibatasi oleh *endline* dan *sideline*. Garis *free throw* dibuat sejajar dengan masing-masing *endline* dan panjangnya 3,60 meter.

Setiap pertandingan dibagi menjadi 4 quarter yang masing-masing berlangsung selama 8 sampai 12 menit, periode perpanjangan waktu digunakan pada waktu hasilnya seri. Lama pertandingan biasanya disesuaikan dengan umur pemain. Jam pengukur waktu dihentikan antara perempatan atau paruh waktu, selama istirahat, ketika bola keluar, dan ketika tembakan bebas dilakukan. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 kali kesalahan/pelanggaran (*foull*), para pemain NBA diperbolehkan melakukan kesalahan enam kali dikarenakan permainannya lebih lama dan gaya permainannya lebih berat. Jika pemain dilanggar waktu akan melakukan tembakan maka dia diberi dua tembakan bebas atau tiga jika saat sedang melakukan tembakan tiga angka (John olivier, 2003: viii).

Tujuan utama permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan dengan menggunakan teknik atau taknik yang benar. Pada dasarnya seorang pemain basket harus menguasai teknik dasar bermain bola basket agar dapat mengembangkan permainannya.

Prinsip yang mendasar dalam permainan bola basket ini adalah bahwa permainan ini merupakan suatu permainan yang dilakukan tanpa unsur kekerasan atau tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur menendang, menjegal, dan menarik serta tidak begitu susah dipelajari. Aturan main dalam permainan ini adalah bola tidak boleh dibawa lari, dengan kata lain bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan atau dioperkan teman seregunya, dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang (basket) lawan, disamping itu harus berusaha dan menjaga agar keranjang (basket)nya tidak kemasukan bola (Machfud Irsyada, 2000: 7)

Permainan ini berlangsung selama 4 quarter dan setiap satu quarter berdurasi 10 menit. Masing-masing tim yang bermain di lapangan berjumlah 5 orang dan 7 orang lagi sebagai cadangan.

3. Hakikat Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Dalam permainan bola basket seorang pemain dituntut untuk dapat bergerak secara efektif dan efisien. Dalam pergerakan tersebut juga harus didukung penguasaan teknik dasar permainan bola basket yang memadai. Teknik dasar bola basket adalah keterampilan-keterampilan yang bermanfaat dalam permainan bola basket yang dapat menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan seorang untuk mencapai tujuan secara efektif dalam permainan bola basket. Dalam permainan bola basket seorang pemain

dituntut untuk dapat bergerak secara efektif dan efisien. Dalam pergerakan tersebut juga harus didukung penguasaan teknik dasar permainan bola basket yang memadai.

Ada beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola basket yang mutlak harus dikuasai seorang individu dalam permainan ini. Karena penguasaan teknik dasar ini sangat berpengaruh untuk mengembangkan teknik dan taktik yang lebih kompleks. Jadi penguasaan teknik dasar sangat penting bagi seseorang jika ingin menjadi pemain dalam permainan bola basket.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 12-40) ada beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dikuasai, yaitu:

a. Cara memegang bola

Cara memegang bola dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Tetapi agar lebih mudah dan sempurna dalam memegang bola disarankan untuk menggunakan dua tangan karena bola tidak akan mudah terlepas. Cara memegang bola merupakan kunci awal yang menentukan keberhasilan atau kesempurnaan seorang pemain dalam melakukan lemparan, tangkapan, menggiring, atau menembak dengan benar. Posisi telapak tangan merupakan corong besar, sedangkan posisi bola terselip diantara telapak tangan. Posisi bola melekat dibagian telapak tangan bagian atas, jari-jari membuka lebar dengan rileks, kedua ibu jari terletak dekat dengan badan dibagian belakang bola, menghadap kearah tengah depan.

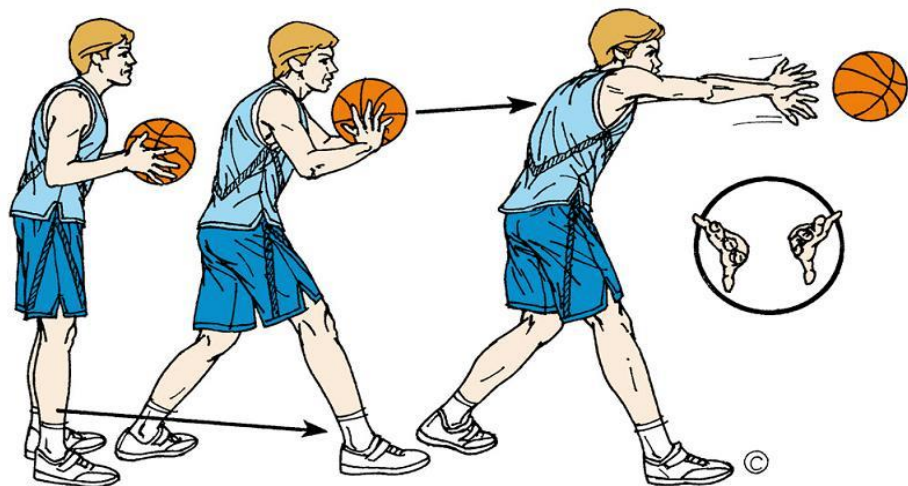
b. Melempar dan menangkap bola

Passing merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola basket, karena dengan melakukan passing yang baik kita dapat memperoleh kesempatan untuk mencetak angka.

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa macam teknik melempar, diantaranya yaitu:

1. Lemparan tolakan dada (*chest pass*)

Lemparan ini adalah lemparan yang paling banyak digunakan dalam permainan bola basket. Lemparan jenis ini sangat efektif digunakan untuk operan jarak pendek dengan perhitungan kecepatan dan kecermatan. Jarak yang memungkinkan untuk melakukan lemparan ini antara 5 meter sampai 7 meter. Lemparan yang dilakukan akan lebih efektif jika penerima bola sedang di jaga ketat oleh pemain lawan.



Gambar 1. Lemparan Tolakan Dada Bola Basket
(Sumber: <http://www.tutorialolahraga.com/2015/08/pengertian-chest-pass.html>)

2. Lemparan pantulan (*bounce pass*)

Lemparan pantulan dapat dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan. Biasanya lemparan ini dilakukan jika penerima tidak tepat berada dihadapan kita atau terhadang oleh lawan, dapat juga dilakukan karena jarak penerima yang terlalu jauh untuk di jangkau menggunakan lemparan dada. Lemparan ini berguna untuk melakukan terobosan kepada teman jika dihadapan kita terhalang oleh pemain lawan. Dapat dilakukan dengan cara melempar bola ke samping kanan atau samping kiri lawan dan teman kita sudah siap mengejar bola untuk melanjutkan serangan.



Gambar 2. Lemparan Pantulan Bola Basket
(Sumber: <http://olahragamodern.blogspot.co.id/2015/12/pengertian-bounce-pass-bola-basket.html>)

3. Lemparan di atas kepala (*overhead pass*)

Jenis lemparan ini juga sering dilakukan dalam permainan bola basket, terutama jika seorang pemain menginginkan serangan cepat dengan cara mengoper atau melempar bola dari atas kepala menuju ke teman satu tim yang berada jauh di daerah pertahanan lawan. Lemparan ini lebih efektif digunakan oleh seorang pemain yang memiliki postur tubuh yang tinggi, karena bola akan berada diatas kepala melampaui daya raih lawan.



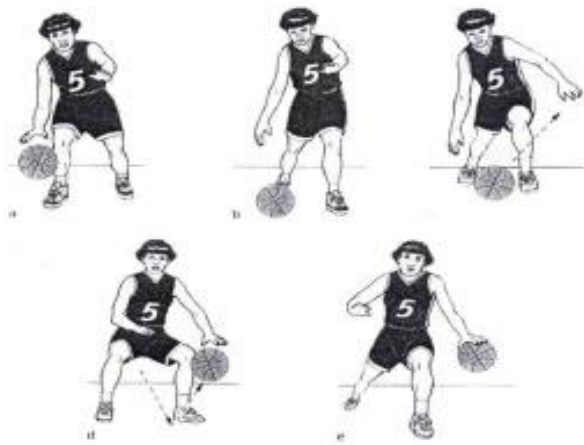
Gambar 3. Lemparan Atas Kepala Bola Basket
(Sumber: http://heridarso.blogspot.co.id/2016_02_01_archive.html)

Dalam penelitian ini tes untuk menentukan tingkat keterampilan *passing* yaitu testi berdiri dibelakang garis batas, setelah mendengar aba-aba “ya” maka testi memantulkan bola kesasaran sebanyak-banyaknya dengan durasi waktu 15 detik, diharapkan siswa dapat melakukan *passing* dengan tepat dan mendapatkan nilai yang banyak. Siswa harus konsentrasi agar perkenaan bola dengan telapak tangan bisa tepat dan mengatur tenaga yang dikeluarkan sehingga mendapat nilai yang baik.

c. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah usaha untuk membawa bola menuju sasaran serang. Menggiring bola adalah teknik pertama yang biasanya di ajarkan kepada pemain pemula. Adapun kegunaan dari menggiring bola antara lain:

1. Usaha cepat menuju ke depan
2. Usaha menyusup pertahanan lawan
3. Usaha mengacaukan pertahanan lawan
4. Usaha membekukan permainan



Gambar 4. Menggiring Bola
(Sumber: <http://diecoach.blogspot.co.id/2009/09/teknik-dasar-dribble-dalam-permainan.html>)

Tes dan pengukuran untuk menggiring bola dalam penelitian ini dilakukan sambil melewati rintangan yang sudah disediakan. Siswa harus mendapatkan catatan waktu yang minimal agar mendapat nilai yang bagus. Cara yang bisa digunakan adalah sebaiknya siswa melakukan *dribbling* sambil membungkukkan badan dan menggunakan kedua tangan secara bergantian untuk melewati rintangan. Sehingga siswa lebih lincah untuk bergerak dan bisa mengontrol bola dengan baik.

d. Menembakkan bola (*shooting*)

Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah agar lawan tidak membuat nilai. Untuk itu teknik dasar menembak sangatlah penting dengan tidak meninggalkan teknik-teknik yang lain, sesuai dengan pendapat Hal Wissel (2004:55) bahwa “*shooting is the most important skill basketball. The fundamental skills of passing, dribbling, defense, and rebounding may enable you to get a high percentage shoot*”.

Teknik ini yang sering menjadi konsentrasi para pelatih agar para pemainnya dapat melakukan tembakan yang baik dengan tingkat ketepatan yang tinggi. Sehingga perlu ditanamkan kepada para pemain kapan dan bagaimana tembakan harus dilakukan agar dapat menghasilkan nilai. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tembakan, yaitu:

1. Jarak

Semakin jauh jarak saat kita melakukan tembakan akan semakin sulit dan tidak tepat pula tembakan yang dilakukan. Akan tetapi menembak persis di bawah ring sangat sulit untuk dilakukan.

2. Mobilitas

Melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam) akan lebih mudah dilakukan dari pada dengan sikap berlari, melompat, atau memutar.

3. Sikap menembak

Sikap menghadap, menyerong, atau membelakangi ring menentukan sulit atau tidaknya melakukan tembakan. Sikap menghadap ring akan lebih mudah untuk melakukan tembakan dari pada menyerong atau membelakangi ring.

4. Ulangan tembakan

Ulangan tembakan adalah kesempatan yang diperoleh oleh seorang pemain untuk melakukan tembakan, semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan akan semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan dalam menembak.

5. Situasi dan suasana

Situasi yang terjadi saat pertandingan sangat mempengaruhi berhasil tidaknya tembakan yang dilakukan. Misalnya adanya penjaga yang menghalang-halangi, mengganggu penembak, kelelahan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan maupun kawan akan sangat mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk menghasilkan tembakan yang tepat sasaran.

Tes menembakkan bola ke ring dalam penelitian ini dilakukan selama 1 menit. *Shooting* dalam bola basket dapat dilakukann dari berbagai posisi, tetapi yang diharapkan dalam penelitian ini adalah shooting *under* ring, karena waktu yang dibutuhkan akan lebih efisien untuk melakukan satu kali *shooting*. Hal ini dapat dilakukan dengan cara siswa berdiri disamping kanan atau kiri ring dengan jarak tidak lebih dari 1 meter. Kemudian siswa menembakkan bola ke ring yang sebelumnya dipantulkan ke target yang ada di papan pantul agar lebih akurat untuk mendapatkan poin.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar Gerak

Pada dasarnya pencapaian keterampilan belajar gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Magill (1984: 44) yang dikutip oleh Moch. Asmawi (2006: 136-138) dalam jurnal mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar gerak adalah: (1) memahami apa yang harus dipelajari, (2) kesempatan untuk merespon, (3) adanya umpan balik (4) *reinforcement*. Penjelasan singkat masing-masing adalah sebagai berikut:

Memahami apa yang harus dipelajari merupakan hal penting saat pembelajaran berlangsung. Kejelasan mengenai tujuan pembelajaran berupa keterampilan yang harus dikuasai merupakan keadaan yang harus diketahui oleh anak untuk membantu efektifitas pembelajaran.

Kesempatan untuk merespon, dari beberapa penelitian yang dilakukan di sekolah, jelas kesempatan merespon merupakan faktor dominan yang mempengaruhi penguasaan saat pembelajaran berlangsung. Dengan kata lain dapat dijelaskan bahwa siswa harus termotivasi untuk mencapai tujuan belajar dan mendapatkan umpan balik mengenai usahanya tersebut.

Umpan balik, telah diketahui bahwa umpan balik sangat diperlukan dalam pembelajaran, tanpa umpan balik belajar tidak akan terjadi. Keuntungan dari pembelajaran gerak yaitu kaya akan umpan balik. Sebagian besar keterampilan gerak yang diberikan dalam pendidikan jasmani di sekolah mempunyai tujuan dan memberikan respon segera setelah informasi mengenai tujuan tersebut dicapai.

Reinforcement, secara teoritik sulit membedakan antara umpan balik dan penguatan. Penguatan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, antara lain seperti kata-kata dari guru, pengakuan dari teman, memenangkan pertandingan, memperoleh keterampilan yang lebih baik, tanda penghargaan, dan perhatian dari orang tua.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik seseorang menurut Corbin (1987: 198) yang dikutip oleh Pamuji Sukoco (2004: 6) terdapat dua faktor, faktor tersebut adalah:

a. Faktor biologis

Faktor biologis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah:

- 1) Faktor ukuran tubuh pada saat lahir.
- 2) Faktor keturunan (genetika).
- 3) Faktor jenis kelamin.
- 4) Dasar kedewasaan.

b. Faktor lingkungan.

Faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah:

- 1) Faktor budaya.
- 2) Faktor keadaan alam.
- 3) Faktor kebiasaan keluarga.
- 4) Faktor kesukuan.
- 5) Faktor sosial.

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar gerak salah satunya yaitu faktor kesiapan, faktor kesiapan dibagi menjadi 2 yaitu:

1) Faktor kesiapan fisiologis.

Faktor kesiapan fisiologis yang diperlukan dalam perkembangan anak-anak adalah kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan, serta pengembangan berbagai sistem organ ke suatu tingkat bahwa anak-anak dapat mengontrol tubuh mereka dalam kegiatan jasmani.

2) Faktor kesiapan psikologis.

Faktor kesiapan psikologis peserta didik mengacu pada keadaan pikiran, perasaan dan sikap terhadap belajar keterampilan tertentu dengan kata lain keinginan dan kemauan untuk belajar akan mempengaruhi seseorang memperoleh keterampilan gerak tertentu.

5. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 60), kegiatan ekstrakurikuler sebenarnya adalah salah satu bagian dari pengembangan diri. Pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran, sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Kegiatan pengembangan diri merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat, dan keunikan siswa yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan secara terjadwal di luar jam pembelajaran oleh guru-guru dan pembina ekstrakurikuler, dikoordinasi oleh wakil kepala sekolah bagian kesiswaan.

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6), menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Yudha M. Saputra (1999: 8) juga menambahkan bahwa, unsur pokok dalam kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler berkenaan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan. Sama halnya

dengan kegiatan yang lain, ekstrakurikuler juga memiliki tujuan tertentu, pencapaian tujuan yang dalam kegiatan ini umumnya lebih memuaskan anak didik karena dilakukannya lebih bersifat rekreatif dan kekeluargaan tanpa menutup kemungkinan diberikan sanksi kepada anak yang tidak disiplin.

Menurut Moh. Uzer Usman & Lilis Setiawati (1993: 22), ekstrakurikuler bertujuan antara lain:

- a. Meningkatkan pengetahuan siswa dalam aspek kognitif maupun afektif.
- b. Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya.
- c. Mengetahui, mengenal, serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan yang lainnya.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 46) ekstrakurikuler bola basket adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat dan kemampuan dalam olahraga bola basket dan sebagai salah satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif seperti pergaulan bebas, seperti narkoba yang sedang marak akhir-akhir ini.

Kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya dilaksanakan 2-3 kali seminggu, sedangkan durasi waktunya tiap pertemuan kurang lebih 90 menit. Umumnya kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan disekolah selalu ramai dan hidup, hal ini disebabkan oleh karena keikutsertaan ini didasari oleh minat, hobi dan bakat masing-masing siswa serta adanya terget yang ingin dicapai (baik tingkat sekolah, daerah bahkan nasional) sehingga menciptakan prestise tersendiri bagi siswa yang terlibat didalamnya.

Faktor ini jelas berdampak positif saat latihan dimana siswa dengan sukarela akan datang sesuai jadwal, senang dan menikmati latihan meskipun dirasa berat dan melelahkan. Peningkatan, keberlanjutan serta kesungguhan dalam latihan dalam jangka waktu tertentu akan berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani siswa.

Permainan bola basket bukan saja merupakan permainan tim tetapi juga permainan individu, dimana setiap pemain dituntut untuk meningkatkan diri sebagai pemain yang bagus tetapi tidak mementingkan diri sendiri di dalam permainan tim.

Dari uraian diatas dapat diperoleh kesimpulan tentang hakikat kegiatan ekstrakurikuler bola basket yaitu kegiatan pengembangan diri yang dilakukan di luar jam pelajaran untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang memiliki bakat, minat dan kemampuan dalam olahraga bola basket.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Perkembangan dan pertumbuhan tiap individu pada masa SMA tentu berbeda-beda. Hal ini mempengaruhi karakteristik tiap-tiap individu pada masa SMA. Pertumbuhan adalah perubahan secara fisiologis sebagai hasil dari proses pematangan fungsi-fungsi fisik yang berlangsung secara normal pada anak yang sehat, dalam perjalanan waktu tertentu (Agung Hartono&Sunarto, 2008: 35).

Hasil dari pertumbuhan contohnya adalah bertambahnya ukuran badan seorang anak seperti panjang, berat, kekuatan, dari tidak ada menjadi ada, dari kecil menjadi besar, dari sempit menjadi luas, dan sebagainya. Menurut

Baharuddin (2009: 69) perkembangan atau development adalah suatu proses tahapan pertumbuhan ke arah yang lebih maju. Perkembangan melibatkan proses perubahan kualitatif yang mengacu pada mutu fungsi-fungsi organ jasmaniah. Dengan kata lain penekanan arti perkembangan itu terletak pada penyempurnaan fungsi psikologis yang di sandang oleh organ-organ fisik.

Dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan merupakan perubahan secara fisik, contohnya adalah berat badan dan tinggi badan. Sedangkan perkembangan adalah perubahan secara psikis, contohnya penyempurnaan fungsi psikologis pada individu.

Siswa SMA berada pada masa usia remaja dengan rentang usia antara 16 tahun hingga 19 tahun. Dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa SMA tentu saja memiliki karakteristik yang berbeda-beda yang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu keturunan, lingkungan, dan sebagainya. Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 127-144) karakteristik perkembangan dan pertumbuhan remaja adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Fisik dan Psikoseksual

Masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik. Pertumbuhan perkembangan fisik pada akhir masa remaja menunjukkan terbentuknya remaja laki-laki sebagai bentuk khas laki-laki dan remaja perempuan menjadi bentuk khas perempuan. Pertumbuhan berat badan dan panjang badan berjalan paralel dipengaruhi oleh hormon mamotropik, serta hormon gonadotropik yang mempengaruhi peningkatan kegiatan pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seks primer dan sekunder.

Perkembangan fisik selalu diikuti oleh perkembangan psikoseksual yang meliputi tanda-tanda pemasakan seksual, perbedaan kriteria pemasakan seksual, perbedaan permulaan pemasakan seksual, perbedaan urutan gejala pemasakan seksual dan perkembangan percintaan remaja.

b. Perkembangan Kognisi

Perkembangan kognisi selalu berkaitan dengan kecerdasan. Satu hal yang membedakan antara manusia dengan makhluk lain adalah kemampuan berfikir yang dimilikinya. Sebagaimana aspek lain dalam perkembangan remaja, kecerdasan (kognisi) juga mengalami perkembangan baik secara kualitatif maupun kuantitatif intelegensi berkembang semenjak bayi masih berada dalam kandungan. Laju perkembangan berlangsung sangat pesat mulai usia 3 tahun sampai dengan masa remaja awal. Puncak perkembangan dicapai pada penghujung masa remaja akhir. Pada masa remaja interaksi dengan teman sebaya lebih bermanfaat dibanding dengan orang dewasa. Individu remaja memiliki kemampuan introspeksi (berpikir kritis tentang dirinya), berpikir logis, berpikir berdasarkan hipotesis, menggunakan simbol-simbol, dan berpikir fleksibel berdasarkan kepentingan. Lingkungan sosial, keluarga, kematangan, peran perkembangan kognitif sebelum tahap operasional, budaya serta institusi sosial sangat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif remaja tersebut.

c. Perkembangan Emosi, Sosial, dan Moral

Pada masa remaja terjadi ketegangan emosi yang bersifat khas sehingga masa ini di sebut masa badai 7 topan. Kepekaan emosi yang

meningkat sering diwujudkan dan bentuk, remaja lekan marah, suka menyendiri, adanya kebiasaan nerveus seperti gelisah, cemas, dan sentimen, menggigit kuku serat kebiasaan garuk-garuk kepala.

Interaksi sosial dengan orang lain sudah dimulai sejak masa bayi dengan cara yang sangat sederhana. Pada tahun pertama kehidupan, interaksi sosial anak sangat terbatas yang utama adalah dengan ibu dan pengasuhnya. Pada usia remaja pergaulan dan interaksi sosial dengan teman sebaya bertambah luas dan kompleks dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya termasuk pergaulan dengan lawan jenis.

Moral adalah ajaran tentang baik buruk, benar salah, akhlak, aturan yang harus di patuhi dan sebagainya. Maka moral merupakan kendali, kontrol dalam bersikap dan bertingkah laku sesuai dengan nilai-nilai kehidupan, yaitu norma yang berlaku dalam masyarakat. Tingkah laku moral yang sesungguhnya terjadi pada masa remaja. Masa remaja sebagai periode masa muda yang harus dihayati betul-betul untuk dapat mencapai tingkah laku moral yang otonom. Eksistensi moral sebagai keseluruhan merupakan masalah moral, hal ini harus dilihat sebagai hal yang bersangkutan dengan nilai-nilai atau penilaian.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diperoleh kesimpulan tentang karakteristik siswa sekolah menengah atas yaitu tumbuh dan berkembangnya seseorang baik itu dari aspek fisik, kognitif, emosi, sosial, maupun moral serta terbentuknya seorang laki-laki menjadi khasnya sebagai seorang laki-laki dan perempuan akan membentuk khasnya sebagai seorang perempuan.

7. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 4 Yogyakarta

Pada mulanya jumlah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket berjumlah 16 siswa tetapi karena siswa kelas XII sudah tidak diperbolehkan mengikuti ekstrakurikuler maka yang tersisa berjumlah 12 siswa. Kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket berasal dari kelas khusus olahraga yaitu 8 siswa dan 4 siswa berasal dari kelas reguler sehingga ekstrakurikuler bola basket sebagian besar didominasi oleh atlet-atlet berbakat.

Peserta ekstrakurikuler bola basket beberapa kali melakukan laga uji coba dengan tim basket dari sekolah lain untuk meningkatkan mental bertanding pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Dengan meningkatnya mental bertanding, diharapkan peserta ekstrakurikuler bola basket mampu meningkatkan kualitas permainan dalam kompetisi sesungguhnya.

Peserta ekstrakurikuler dilatih oleh pelatih yang sangat berkompeten di bidang olahraga bola basket, program latihan disusun secara proporsional yang meliputi latihan teknik dasar, latihan taktik, dan latihan fisik. Sehingga materi yang diberikan dalam latihan tersebut dapat dikatakan sudah baik dengan mempertimbangkan kesiapan atlet ketika akan memberikan materi-materi penting dalam permainan bola basket.

Peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki perbedaan kemampuan dalam bermain bola basket namun bersifat homogen. Sebagian besar peserta ekstrakurikuler bola basket memiliki keterampilan bermain bola basket dengan baik. Beberapa kompetisi yang

pernah diikuti oleh peserta ekstrakurikuler bola basket dapat dikatakan sering menjadi juara tetapi pada tahun 2016 terjadi penurunan prestasi.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu mempersiapkan penelitian ini dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Aji Satrio Bowo (2015) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah” dengan jumlah peserta ekstrakurikuler 16 peserta yang seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian. Metode yang digunakan yaitu tes dan pengukuran keterampilan bermain bola basket dari Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Yogyakarta. Hasil penelitian dari peserta ekstrakurikuler tersebut adalah sebagai berikut: baik sekali 31,25% (5 orang), baik 62,5% (10 orang), cukup 6,25% (1 orang), sedang 0,0% (0 orang), kurang 0,0% (0 orang), kurang sekali 0,0% (0 oarang), jelek 0,0% (0 orang). Dari hasil diatas dapat dilihat bahwa rata-rata tingkat keterampilan bermain bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Banjarnegara rata-rata pada kategori “baik” yaitu 10 siswa (62,5%) dari jumlah sampel 16 siswa. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Banjarnegara.

2. Bhekti Lestari (2014) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Peserta Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta” Sampel penelitian yaitu peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Putri Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 20 peserta atas dasar keaktifannya. Metode yang digunakan yaitu metode survei menggunakan tes dan pengukuran, instrumen yang digunakan yaitu AAHPERD Basketball Test dari Bardford N. Strand dan Rolane Wilson (1993). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta yaitu: Baik sekali 10% (2 orang), Baik 15% (3 orang), Cukup 45% (9 orang), Kurang 25% (5 orang), Kurang sekali 5% (1 orang)

C. Kerangka Berpikir

Keterampilan bermain bola basket harus dimiliki oleh seorang pemain basket diantaranya yaitu teknik *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Teknik dasar bola basket juga sebagai modal utama pemain untuk dapat menguasai teknik yang lebih sulit dengan demikian teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Seorang pemain akan terampil apabila berlatih secara berulang-ulang, untuk itu pihak sekolah mengadakan kegiatan tambahan diluar jam pelajaran atau kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa. Namun kegiatan ekstrakurikuler belum bisa meningkatkan keterampilan siswa kalau tidak diprogram dan didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai.



Prestasi ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 4 Yogyakarta mengalami penurunan selama tahun 2016, meskipun peserta ekstrakurikuler bola basket putra didominasi oleh siswa dari kelas khusus olahraga. Hal tersebut dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain faktor penguasaan teknik dasar, faktor penguasaan taktik, faktor kondisi fisik, dan faktor mental peserta ekstrakurikuler bola basket

Atas dasar fakta tersebut maka perlu kajian mendalam untuk melihat tingkat keterampilan bermain bola basket putra peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta melalui penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu tentang tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 4 Yogyakarta. Dalam penelitian ini peneliti hanya ingin mengetahui tingkat keterampilan bermain bola basket siswa putra dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan tes dan pengukuran untuk memperoleh data yang nyata. Tes dan pengukuran yang dilakukan menggunakan tes kecakapan bermain bola basket dari Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Yogyakarta (Ngatman, 2001: 10-17). Data yang terkumpul kemudian dimasukkan dalam norma penilaian yang sudah tersedia untuk menentukan tingkat keterampilan bermain bola basket siswa.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel atau variabel tunggal, yaitu tingkat keterampilan dasar bermain bola basket putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta, yang meliputi tes dan pengukuran *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan diukur menggunakan tes keterampilan dasar bola basket STO. Tes dan pengukuran *passing* menggunakan *chest pass* dengan sasaran target dinding/tembok yang telah disiapkan oleh peneliti selama 15 detik dan skornya berdasarkan ketepatan

bola pada target. Tes dan pengukuran *dribbling* melewati rintangan yang telah disediakan oleh peneliti dan skor dari tes *dribbling* adalah waktu yang dicapai dimana semakin cepat akan semakin baik perolehan skornya. Tes dan pengukuran *shooting* yaitu testi menembakkan bola sebanyak-banyaknya dari berbagai posisi dan skornya berdasarkan bola yang masuk dengan durasi 1 menit.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2015:297). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta berjumlah 12 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2015:118.). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 12 siswa sehingga disebut penelitian populasi.

D. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Yogyakarta tahun ajaran 2016/2017 yang beralamat di Jl. Magelang, Karangwaru, Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.

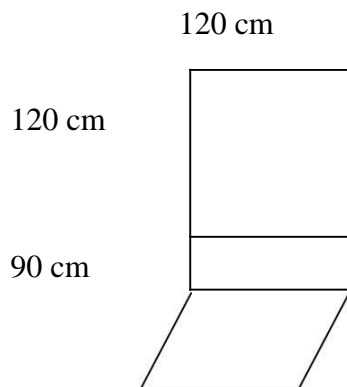
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah tes keterampilan dasar bermain bola basket yang dikutip dari STO Yogyakarta (Sekolah Tinggi Olahraga). Instrumen tes ini memiliki validasi sebesar 0.804 dan reliabilitas sebesar 0.893.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara menilai keterampilan bermain bola basket, yaitu:

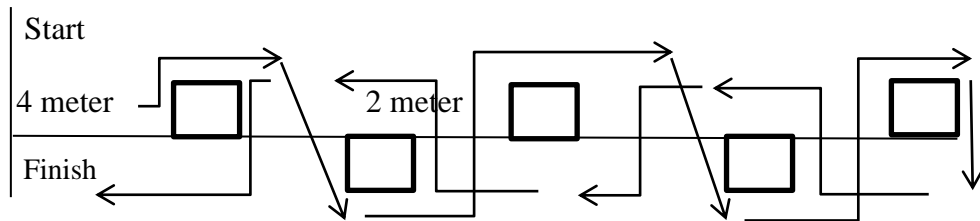
- a. Memantulkan bola ke tembok dengan jarak 160 cm ke arah dinding dengan sasaran sebuah tembok yang telah diukur dengan panjang 120 cm dan lebar 120 cm.



160 cm

Gambar 5. Instrumen memantulkan bola ke tembok (Ngatman, 2001: 11)

- b. Menggiring bola melewati rintangan 5 buah bangku yang jarak masing-masing bangku 2 meter. Jarak dari garis start ke bangku pertama 4 meter. Penilaian tes ini adalah waktu saat menggiring bola dihitung mulai aba-aba “ya” sampai testi melewati garis finish.



Gambar 6. Instrumen menggiring bola (Ngatman, 2001: 11)

- c. Menembakkan bola ke ring selama satu menit. Testi berdiri bebas di dekat ring. Penilaian yang dilakukan adalah banyaknya bola yang dapat dimasukkan kedalam ring selama satu menit. Apabila aba-aba stop telah diberikan sedangkan bola sudah lepas dari tangan dan masuk ke dalam ring, maka tetap dihitung satu poin.



Gambar 7. Shooting Under ring
(Sumber: <http://www.volimaniak.com/2014/08/macam-macamteknik-menembak-shooting.html>)

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiono, 2015: 308).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran yang dikutip dari STO (Sekolah Tinggi Olahraga) Yogyakarta.

Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Urutan tes yang dilakukan adalah tes memantulkan bola ke tembok dengan durasi waktu 15 detik, tes menggiring bola melewati rintangan yang sudah disiapkan oleh peneliti, dan tes menembak bola ke ring dengan durasi waktu 1 menit atau 60 detik. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap tes dilakukan sebanyak dua kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Berikut adalah deskripsi pelaksanaan tes yang dilakukan:

a. Memantulkan bola ke tembok

Pada saat aba-aba “siap” testi berdiri dibelakang garis batas menghadap ke arah sasaran. Pada aba-aba “ya” pantulkan bola kearah sasaran sebanyak-banyaknya dengan durasi waktu selama 15 detik. Pantulan yang sah apabila bola memantul pada garis atau dalam daerah sasaran dan dilakukan dari belakang garis batas. Dalam memantulkan bola boleh dilakukan dengan satu atau dua tangan. Jika bola tidak dapat dikuasai dan jauh dari garis batas, bola segera diambil dan kembali ke belakang garis batas untuk memulai pantulan berikutnya sampai waktu habis. Pelaksanaan berhenti setelah ada aba-aba “stop”. Hitung pantulan yang sah selama 15 detik.

b. Menggiring bola

Pada saat aba-aba “siap” siswa berdiri dibelakang garis start, bola berada di tengah-tengah garis start. Setelah aba-aba “ya” siswa segera mengambil bola dan menggiringnya sesuai dengan arah atau lintasan yang sudah di tentukan sampai kembali dan melewati garis finish. Dalam

menggiring bola boleh berganti tangan asalkan sesuai dengan peraturan bermain bola basket. Pada saat melewati garis finish bola harus tetap digiring. Garis start juga merupakan garis finish. Kecepatan menggiring dihitung dari saat aba-aba “ya” sampai testi melampaui garis finish. Kecepatan menggiring dihitung sampai sepersepuluh detik.

c. Menembak bola ke ring

Menembak bola ke ring dengan durasi waktu selama 1 menit atau 60 detik. Testi berdiri bebas dekat ring. Penilaian yang dilakukan adalah banyaknya bola yang dapat dimasukkan ke dalam ring selama 1 menit atau 60 detik. Apabila aba-aba stop telah diberikan sedangkan bola sudah lepas dari tangan dan masuk kedalam ring, maka tetap dihitung satu poin.

F. Teknik Analisis Data

Data yang sudah terkumpul perlu dianalisis agar dapat diambil kesimpulan. Suatu data tidak akan ada artinya jika tidak melalui proses analisis, maka dari itu analisis data merupakan langkah penting dalam suatu penelitian. Urutan menganalisis data yang diperoleh sebagai berikut:

1. Mencatat angka atau nilai yang diperoleh berdasarkan tes yang telah dilakukan oleh masing-masing testi. Kemudian nilai yang diperoleh dari tes *passing*, *dribble*, dan *shooting* dikonsultasikan dengan tabel norma penilaian yang merupakan kategori keterampilan dari masing-masing tes.

Tabel 1. Norma Penilaian *Passing, Dribble, Shooting* (Anas Sudijono: 2011: 435).

Interval Score	Kategori
$M + 1,5SD < X$	Sangat Baik
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Baik
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Cukup Baik
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Kurang

2. Kemudian nilai dari masing-masing tes dirubah menjadi *T-score*.
3. Tiga macam *T-score* tersebut dijumlahkan yang merupakan nilai kecakapan bermain bolabasket.
4. Jumlah *T-score* yang diperoleh kemudian dikonsultasikan dengan tabel norma penilaian kecakapan bermain bolabasket yang telah tersedia dari STO.

Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan Bermain Bolabasket (Ngatman: 2001: 16).

Penggolongan	Jumlah T-score
Baik sekali	222 – ke atas
Baik	193 – 221
Cukup	165 – 192
Sedang	136 – 164
Kurang	107 – 135
Kurang sekali	79 – 108
Jelek	78 – ke bawah

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

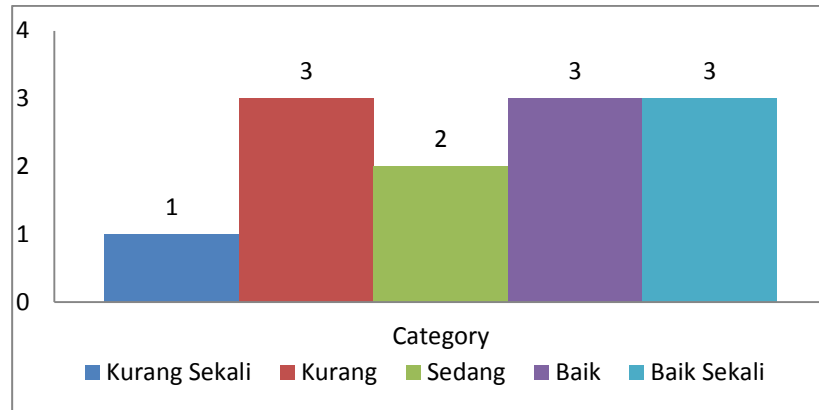
Sebelum hasil tes menunjukkan bermain bola basket secara keseluruhan, berikut akan disajikan kategori tingkat keterampilan bermain bola basket per item yaitu *passing*, *dribble*, dan *shooting*, yaitu sebagai berikut:

1. Hasil Tes Memantulkan Bola ke Tembok (*Passing*)

Hasil tes keterampilan memantulkan bola ke tembok selama 15 detik setelah data *t-score* memperoleh nilai maksimum sebesar 80, dan nilai minimum sebesar 63. Diperoleh *mean* = 73,67; *median* = 75; dan *modus* = 80; sedangkan *standar deviasi* 5,80. Berikut adalah tabel distribusi tingkat keterampilan *passing* siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Keterampilan *Passing* Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 4 Yogyakarta

No	Nilai	Jumlah	Persentase	Kategori
1	63-66	1	8%	Kurang Sekali
2	67-70	3	25%	Kurang
3	71-74	2	17%	Sedang
4	75-78	3	25%	Baik
5	79-82	3	25%	Baik Sekali
Jumlah		12	100%	



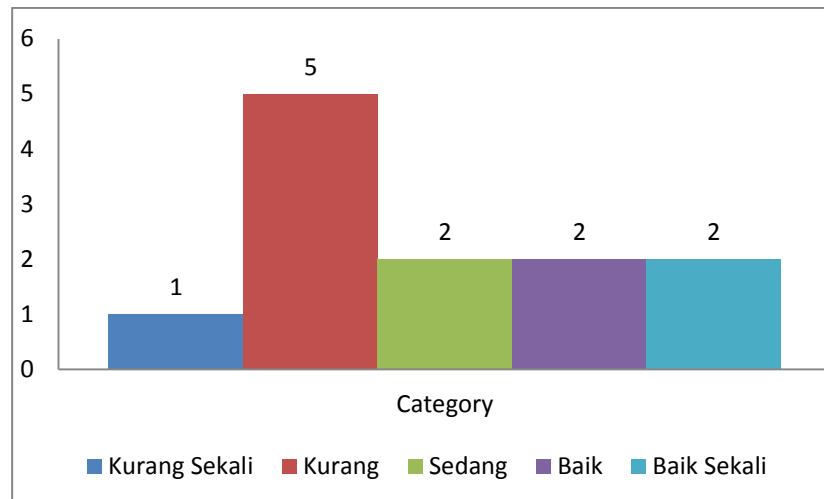
Gambar 8. Histogram Hasil Tes Keterampilan Passing

2. Hasil Tes Menggiring Bola (*Dribble*)

Dari hasil penelitian tes menggiring bola (*dribble*) diperoleh nilai maksimum sebesar 80; dan nilai minimum sebesar 73. Diperoleh *mean* = 76; *median* = 75,5; dan *modus* = 74 dan *standar deviasi* sebesar 2,45. Deskripsi hasil tes menggiring bola dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Tingkat Keterampilan *Dribble* Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 4 Yogyakarta

No	Nilai	Jumlah	Presentase	Kategori
1	72-73	1	8%	Kurang Sekali
2	74-75	5	42%	Kurang
3	76-77	2	17%	Sedang
4	78-79	2	17%	Baik
5	80-81	2	17%	Baik Sekali
Jumlah		12	100%	



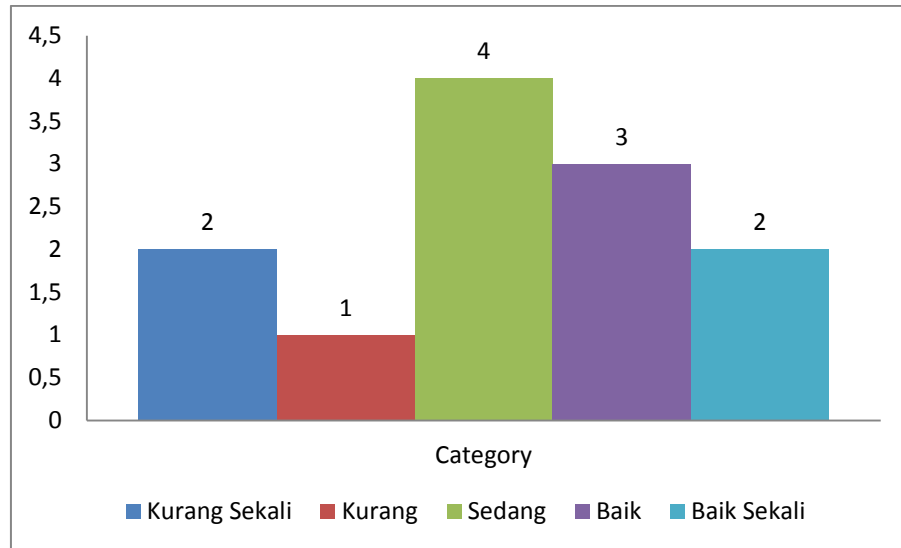
Gambar 9. Histogram Hasil Tes Keterampilan *Dribble*

3. Hasil Tes Menembak Bola ke Ring (*Shooting*)

Dari hasil penelitian tes menembak bola (*shooting*) diperoleh nilai maksimum sebesar 80; dan nilai minimum sebesar 72. Diperoleh *mean* = 76,33; *median* = 76; dan *modus* = 76; dan standar deviasi 2,67. Deskripsi hasil tes menggiring bola dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Tingkat Keterampilan *Shooting* Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 4 Yogyakarta

No	Nilai	Jumlah	Presentase	Kategori
1	72-73	2	17%	Kurang Sekali
2	74-75	1	8%	Kurang
3	76-77	4	33%	Sedang
4	78-79	3	25%	Baik
5	80-81	2	17%	Baik Sekali
Jumlah		12	100%	



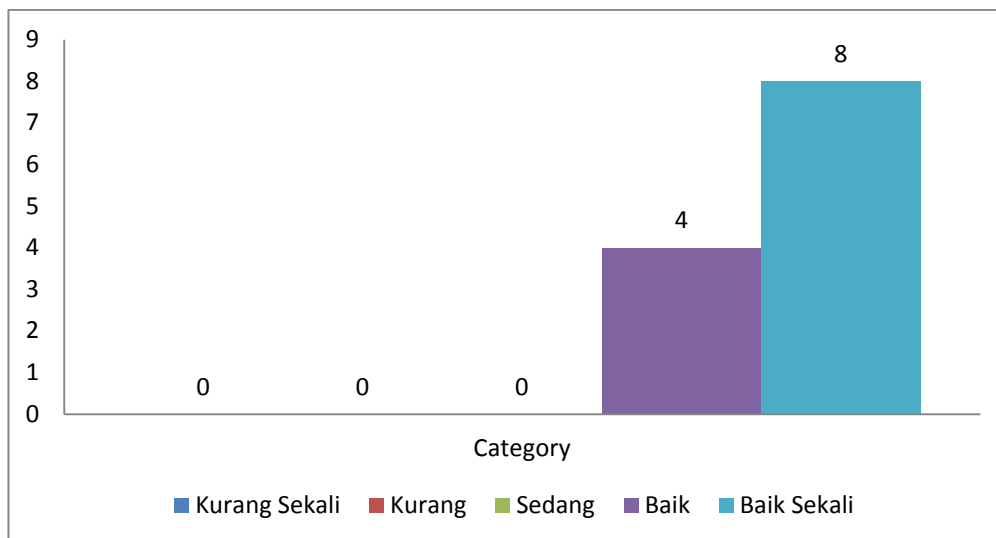
Gambar 10. Histogram Hasil Tes Keterampilan *Shooting*

4. Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket

Tabel 6. Distribusi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 4 Yogyakarta

Jumlah T-Score	Penggolongan	<i>f</i>	<i>f</i> %
222 – ke atas	Baik Sekali	8	67%
193 – 221	Baik	4	33%
165 – 192	Cukup	0	0%
136 – 164	Sedang	0	0%
107 – 135	Kurang	0	0%
79 – 106	Kurang Sekali	0	0%
78 – kebawah	Jelek	0	0%
Jumlah		12	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat keterampilan dasar bola basket putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta yaitu sebanyak 8 siswa atau 67% Baik sekali, 4 siswa atau 33% baik, 0 siswa atau 0,0% sedang, 0 siswa atau 0,0% kurang, 0 siswa atau 0,0% kurang sekali, 0 siswa atau 0,0% jelek.



Gambar 11. Histogram Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat jelas bahwa rata-rata tingkat keterampilan bermain bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta berada pada kategori “Baik Sekali”.

Hasil penelitian tes memantulkan bola ke tembok (*passing*) menunjukkan 3 siswa atau 25% berada pada kategori “baik sekali”, 3 siswa atau 25% berada pada kategori “baik”, 2 siswa atau 17% berada pada kategori “sedang”, 3 siswa atau 25% berada pada kategori “kurang”, dan 1 siswa atau 8% berada pada kategori “kurang sekali”.

Hasil penelitian tes menggiring bola (*dribbling*) menunjukkan 2 siswa atau 17% berada pada kategori “baik sekali”, 2 siswa atau 17% berada pada kategori “baik”, 2 siswa atau 17% berada pada kategori “sedang”, 5 siswa atau 42% berada pada kategori “kurang”, dan 1 siswa atau 8% berada pada kategori “kurang sekali”.

Hasil penelitian tes menembak bola ke ring (*Shooting*) menunjukkan 2 siswa atau 17% berada pada kategori “baik sekali”, 3 siswa atau 25% berada pada kategori “baik”, 4 siswa atau 33% berada pada “kategori sedang”, 1 siswa atau 8% berada pada kategori “kurang”, dan 2 siswa atau 17% berada pada kategori “kurang sekali”.

Hasil penelitian tingkat keterampilan dasar bola basket menunjukkan 8 siswa atau 67% berada pada kategori “baik sekali, 4 siswa atau 33% berada pada kategori “baik”, 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “cukup”, 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “sedang”, 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “sedang”, 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “kurang”, 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “kurang sekali”, dan 0 siswa atau 0,0% berada pada kategori “jelek”.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat keterampilan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta berada pada kategori “baik sekali”.

Peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta didominasi oleh kelas khusus olahraga sehingga peserta peserta ekstrakurikuler bola basket memiliki pengetahuan tentang permainan bola basket serta memiliki pengalaman bermain bola basket sebelum masuk ke SMA Negeri 4 Yogyakarta. Peserta ekstrakurikuler didukung dengan latihan rutin yang diadakan 4 kali dalam seminggu. Selain latihan di sekolah, beberapa siswa juga mengikuti latihan di klubnya masing-masing sehingga peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 4 Yogyakarta mampu mencapai keterampilan bermain bola basket dengan baik.

Ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Yogyakarta didukung oleh pelatih yang berkompeten di bidang olahraga permainan bola basket sehingga dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket, pelatih memberikan program latihan yang disusun secara sistematis dan proporsional baik jangka pendek maupun jangka panjang. Ekstrakurikuler bola basket yang didominasi oleh siswa dari kelas khusus olahraga cabang olahraga bola basket lebih mudah untuk mengikuti latihan karena mereka lebih mudah memahami apa yang harus dipelajari sehingga tercapainya efektifitas dalam latihan, kesempatan untuk merespon sehingga peserta ekstrakurikuler termotivasi untuk mencapai tujuan latihan, umpan balik untuk meningkatkan pengetahuan peserta ekstrakurikuler, *reinforcement* untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada peserta ekstrakurikuler.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki tingkat keterampilan bermain bola basket “Baik Sekali” yaitu sebanyak 8 siswa atau 67% peserta ekstrakurikuler bola basket.

Secara rinci hasil dari penelitian adalah kategori baik sekali ada 8 siswa atau 67%, kategori baik ada 4 siswa atau 33%, kategori cukup 0 siswa atau 0,0%, kategori sedang 0 siswa atau 0,0%, kategori kurang 0 siswa atau 0,0%, kategori kurang sekali 0 siswa atau 0,0%, kategori jelek 0 siswa atau 0,0%.

B. Implikasi

Dari kesimpulan diatas ada beberapa implikasi yang diperoleh, yaitu:

1. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi pelatih dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bola basket siswa selama proses latihan.
2. Dapat dijadikan bahan kajian bagi pelatih ekstrakurikuler bola basket untuk menentukan program latihan yang tepat pada materi bola basket supaya tingkat keterampilan bermain bola basket peserta ekstrakurikuler dapat meningkat.
3. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler dapat mengetahui tingkat keterampilan bola basket yang dimiliki dan termotivasi untuk lebih meningkatkan keterampilannya dalam bermain bola basket.

4. Saran dan masukan atau referensi penulisan karya ilmiah bagi penulis di masa yang akan datang.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan sudah diupayakan agar sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Testi ada sebagian yang kurang serius dalam melakukan tes keterampilan bola basket, karena dalam prosedur tidak ada sanksi yang diberikan kepada testi jika mereka tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti belum mengetahui apakah bola dan ring basket yang digunakan dalam penelitian sudah memenuhi standar ketentuan yang berlaku atau belum.

D. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka penulis mengemukakan beberapa saran, antara lain:

1. Untuk lembaga atau sekolah harus lebih memperhatikan lagi aktivitas jasmani bagi siswa, seperti menyediakan sarana dan prasarana yang layak digunakan dan memenuhi standar sehingga peserta didik termotivasi dalam proses kegiatan ekstrakurikuler bola basket.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler bola basket untuk lebih meningkatkan latihan teknik dasar maupun taktik dan metode latihan yang digunakan dapat dimodifikasi agar siswa lebih tertarik sehingga lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Misalnya pelatih menyampaikan materi bola basket di dalam ruangan menggunakan video yang dapat memberikan

pemahaman bagi peserta ekstrakurikuler bola basket baik tentang teknik atau taktik dalam permainan bola basket.

3. Siswa yang ingin meningkatkan keterampilan bermain bola basket tidak hanya mengandalkan latihan pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani saja, tetapi dengan melakukan latihan diluar jam pelajaran misalnya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket atau bergabung dalam tim bola basket, sehingga dalam intensitas latihan yang rutin keterampilan bermain bola basket siswa akan meningkat.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tingkat keterampilan bermain bola basket dengan menambahkan atau mengganti variabel-variabel yang ada, meminimalkan keterbatasan dalam penelitian, dan memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Hartono&Sunarno. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka cipta
- Aji Satrio Bowo. (2015). *Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah*.(Skripsi): FIK UNY
- Baharuddin. (2009). *Pendidikan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Bhekti Lestari.(2014). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Peserta Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta*.(Skripsi): FIK UNY
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Farances H. Ebert. (1972). *Basketbal Five Player*. America: W. B. Saunders Company
- FIBA. 2012. *Peraturan Resmi Bola Basket 2012*. <http://perbasi.or.id/peraturan-fiba/> diakses pada tanggal 15 November 2016
- Greg Brittenham. (1998). *Latihan Khusus Pemantapan Bola Basket*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Hal Wissel. (2004). *Basketball Step to Success*. America: Human Kinetics
- Moch Asmawi. (2006). *Dimensi Pembelajaran Gerak dalam Pendidikan Jasmani*. <http://eprints.uny.ac.id> diakses pada tanggal 15 Juni 2017
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMA Kelas 1*. Jakarta: Erlangga
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri yogyakarta
- Pamuji Sukoco. (2004). *Perkembangan Motorik Murid Sekolah Dasar Purwomartani*. (Penelitian): FIK UNY
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: DEPDIBUD
- Rita Eka Ezzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Volume 5 nomor 1 tahun 2008) Hlm. 46-47.
- Tri Ani Hastuti. (2011). Pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2010 Terhadap Peraturan Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Volume 8 nomor 2 tahun 2011) Hlm. 136-137.
- Yudha M. Saputra. (1999). Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler. Jakarta: Depdikbud

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka penelitian skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat izin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Lalu Abd. Kadir

NIM : 13601241034

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Judul :
Tingkat keterampilan dasar bermain bola basket
Putra Peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri
4 Yogyakarta

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu / Bulan : Maret s.d. April 2017

Obyek/Tempat&Alamat : SMA Negeri 4 Yogyakarta, Jln. Magelang, Karangwaru
lor, Kecamatan Tegayelo, Yogyakarta, DIY.

Atas perhatian, bantuan dan terakbulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.


Yogyakarta, Kamis 12-01-2017
Yang mengajukan




Lalu Abd. Kadir
NIM. 13601241034

Mengetahui:

Kaprodi/PJKR


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.

Dosen Pembimbing


Ngatman, M.Pd
NIP. 196706051984031001



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 27 Februari 2017

Kepada Yth. :

Kepala Dinas DIKPORA
Daerah Istimewa Yogyakarta
Di

YOGYAKARTA

Nomor : 074/1967/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 076/UN.34.16/PP/2017
Tanggal : 23 Februari 2017
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal: **"TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BOLA BASKET PUTRA PESERTA EKTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA"** kepada :

Nama : LALU ABDUL KADIR
NIM : 13601241034
No. HP/Identitas : 081918263912 / 5203141210940003
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas/PT : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 4 Yogyakarta
Waktu Penelitian : 1 Maret 2017 s.d. 30 April 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Izin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY

AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang bersangkutan.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 076/UN.34.16/PP/2017.

23 Februari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
c.q. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Lalu Abdul Kadir.
NIM : 13601241034.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP : 19670605 199403 1 001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2017.
Tempat/Objek : SMA Negeri 4 Yogyakarta.
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 4 Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan:


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP: 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 4 Yogyakarta.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH, DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA

Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telpn 541322, Fax. 541322
web : www.dikpora.jogjaprov.go.id | email : dikpora@jogjaprov.go.id

Yogyakarta, 3 Maret 2017

Nomor: 070/03632

Lamp :

Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.

Kepala SMA Negeri 4 Yogyakarta

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah, Daerah Istimewa Yogyakarta nomor: 070/1967/Kesbangpol/2017 tanggal 20 Februari 2017 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga DIY memberikan ijin rekomendasi penelitian kepada:

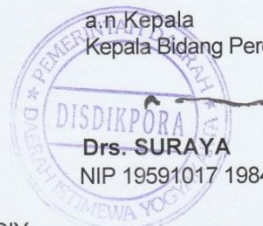
Nama : LALU ABDUL KADIR
NIM : 13601241034
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi
Judul : TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BOLA BASKET PUTRA
PESERTA EKTRAKULIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI
4 YOGYAKARTA
Lokasi : SMA Negeri 4 Yogyakarta
Waktu : 3 Maret 2017 s.d 30 April 2017

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala
Kepala Bidang Perencanaan dan Standarisasi



Tembusan Yth.

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY

Lampiran 2. Transkrip Wawancara

Sekolah : SMA Negeri 4 Yogyakarta

Guru/pelatih : Mas Johan

Hari/tanggal : Sabtu, 12 November 2016

Pertanyaan	Jawaban
1. Berapa jumlah peserta ekstrakurikuler?	Jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kurang lebih 16, tapi karena kelas 12 sudah tidak mengikuti, sekarang sudah semakin sedikit mas.
2. Yang mengikuti ekstrakurikuler kebanyakan dari kelas berapa?	Kebanyakan dari kelas 11, tapi ada juga yang dari kelas 10.
3. Apakah ada siswa yang kurang aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket?	Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler aktif semua, karena disini ada kelas khusus olahraga (KKO) sehingga kebanyakan yang mengikuti ekstrakurikuler dari kelas tersebut.
4. Biasanya kalau mendekati pertandingan apakah ada latihan tambahan?	Biasanya kalau mendekati pertandingan anak-anak minta waktu tambahan latihan di hari lain.
5. Lokasi kegiatan ekstrakurikuler bola basket diadakan dimana?	Biasanya disekolah, tapi lapangan disekolah kan <i>outdoor</i> kalau musim hujan kadang sewa lapangan yang <i>indor</i> .
6. Sarpras untuk ekstrakurikuler bola basket seperti apa?	Bisa dilihat sendiri kan mas, bolanya sudah lumayan banyak dan bagus, ada kun juga dan ada dua lapangan satunya buat yang putra dan satunya lagi buat putri, tapi kendalanya itu pas hujan mas, ga bisa latihan di sekolah.
7. Prestasi yang pernah diraih oleh peserta ekstrakurikuler bola basket apa saja?	Dalam dua tahun terakhir itu yang pernah diraih oleh anak-anak yaitu: juara 3 FBL Cup, juara 1 UKDW Cup, juara 3 Karang Anyar Cup, juara 1 Farmasi Cup, juara 2 DBL, juara 2 Taruna Nusantara Cup, juara 2 UKDW Cup.
8. Apakah pelatiba putra dan putri sama?	Pelatih putra dan putri beda.
9. Apakah pihak sekolah mendukung kegiatan ekstrakurikuler bola basket?	Tentu mendukung, contohnya ketika pertandingan pihak sekolah selalu memberi ijin anak-anak untuk mengikuti kejuaraan dan memberikan uang untuk pendaftaran.
10. Motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler seperti apa?	Motivasi anak-anak tentu sangat baik, ketika latihan mereka sungguh-sungguh dan jarang ada yang bercanda.

Lampiran 3. Data Hasil Tes

No	<i>Passing</i>	<i>Dribble</i>	<i>Shooting</i>
1	24	10,2	26
2	26	10,0	27
3	26	9,8	76
4	25	9,1	25
5	21	10,2	23
6	22	9,8	23
7	25	9,5	25
8	25	10,2	24
9	26	9,4	26
10	24	9,0	26
11	23	10,3	25
12	22	10,5	27

Lampiran 4. Data T-Score

No	<i>Passing</i>	<i>Dribble</i>	<i>Shooting</i>
1	73	74	78
2	80	75	80
3	80	76	76
4	77	80	76
5	63	74	72
6	67	76	72
7	77	78	76
8	77	74	74
9	80	78	78
10	73	80	78
11	70	74	76
12	67	73	80

**Lampiran 5. Skala T-score Untuk Tes Kecakapan Bermain Bola Basket
SMU Putra**

T score	Memantulkan bola	Menggiring bola	Menembak bola	T score
I	II	III	IV	V
80	26	9,0-9,1	27	80
79		9,2-9,3		79
78		9,4-9,5	26	78
77	25	9,6-9,7		77
76		9,8-9,9	25	76
75		10,0-10,1		75
74		10,2-10,3	24	74
73	24	10,4-10,5		73
72		10,6-10,7	23	72
71		10,8-10,9		71
70	23	11,0-11,1	22	70
69		11,2-11,3		69
68		11,4-11,5	21	68
67	22	11,6-11,7		67
66		11,8-11,9	20	66
65		12,0-12,1		65
64		12,2-12,3	19	66
63	21	12,4-12,5		67
62		12,6-12,7	18	68
61		12,8-12,9		69
60	20	13,0-13,1	17	60
59		13,2-13,3		59
58		13,4-13,5	16	58
57	19	13,6-13,7		57
56		13,8-13,9	15	56
55		14,0-14,1		55
54		14,2-14,3	14	54
53	18	14,4-14,5		53
52		14,6-14,7	13	52
51		14,8-14,9		51
50	17	15,0-15,1	12	50
49		15,2-15,3		49
48		15,4-15,5	11	48
47	16	15,6-15,7		47

46		15,8-15,9		46
45		16,0-16,1	10	45
44		16,2-16,3		44
43	15	16,4-16,5	9	43
42		16,6-16,7		42
41		16,8-16,9		41
40	14	17,0-17,1	8	40
39		17,2-17,3		39
38		17,4-17,5	7	38
37	13	17,6-17,7		37
36		17,8-17,9	6	36
35		18,0-18,01		35
34		18,2-18,3	5	34
33	12	18,4-18,5		33
32		18,6-18,7	4	32
31		18,8-18,9		31
30	11	19,0-19,1	3	30
29		19,2-19,3		29
28	10	19,4-19,5	2	28
27		19,6-19,7		27
26		19,8-19,9		26
25		20,0-20,1		25
24		20,2-20,3		24
23	9	20,4-20,5		23
22		20,6-20,7		22
21		20,8-20,9		21
20	8	21,0-21,1		20

Lampiran 6. Dokumentas Pelaksanaan Penelitian







